

栄養だより

第153号

2023年4月21日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

～お弁当を持って出かけるのも気持ちがいい季節になりました～

「お弁当作りのコツ」

ポイント

お弁当が美味しそうに見えるのは彩りが基本。

『赤・緑・黄・茶・黒・白』を揃えるように意識する。

赤：ミニトマト、カニカマ、えび、鮭、紅生姜、人参、赤ピーマン

黄：卵料理、コーン、チーズ、かぼちゃ、さつまいも、黄ピーマン

緑：青菜、レタス、ブロッコリー、大葉、いんげん、アスパラ、胡瓜

茶：肉料理、から揚げ、キンピラ、切干大根、きのこ

黒：海苔、黒ゴマ、ひじき

白：ごはん、パン



ポイント

バランスの良いお弁当を作るには、

主食(炭水化物) **3**:主菜(肉や魚など) **1**:副菜(野菜) **2**
の配分を心がける。

ポイント

ごはん、おかずは冷ましてからお弁当箱へ入れる。
温かいままだと食中毒の原因になります。

ポイント

おかずは立体的に盛りつけると綺麗。
小さいおかずで、隙間を埋めるようにする。